L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

ÉPICONDYLITE LATÉRALE

tennis-elbow, tendinopathie du coude

Douleur sur la face externe du coude en serrant ou en portant.

ÉPAULE, COUDE ET MAIN

L'INFILTRATION SOULAGE VITE MAIS EXPOSE À PLUS DE RECHUTES ; EXERCICES ET ADAPTATION DES GESTES SONT À PRIVILÉGIER.

BON À SAVOIR

Elle n'est pas réservée aux joueurs de tennis : elle touche souvent les personnes qui serrent, tapent au clavier ou portent beaucoup. La douleur siège sur la bosse externe du coude. L'évolution est souvent longue mais favorable, en général en un an. Les exercices progressifs et l'adaptation des gestes sont recommandés ; l'infiltration donne un soulagement court avec plus de récidives à un an.

Ce qui aide

- Portez les objets paume vers le haut.
- Faites des pauses régulières dans les gestes répétés.
- Faites vos exercices plusieurs semaines, même si ça tire un peu.

Ce qui freine

- Serrer fort des objets fins pendant longtemps.
- Le repos complet du bras.
- Masser fort la zone douloureuse.

LE PETIT PLUS Une poignée plus épaisse (stylo, raquette, outil) diminue l'effort demandé au tendon.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Extension isométrique

Avant-bras posé sur la table, main dans le vide : poussez le dos de la main contre l'autre main, sans bouger.

5 fois 30 secondes

Dès aujourd'hui

2 Descente du poignet

Avec une petite bouteille d'eau : relevez le poignet avec l'autre main, puis descendez-le lentement en 3 secondes.

3 séries de 15

Si la douleur reste modérée

3 Serrer une balle

Serrez une balle souple 3 secondes, relâchez.

3 séries de 15

Si la douleur reste modérée

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- la douleur suit une chute sur le bras ;
- le coude est gonflé, rouge, chaud ;
- vous avez des fourmillements dans la main ou une douleur qui part de la nuque ;
- vous ne pouvez plus tendre le coude.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Coombes et al., JAMA, 2013 · Lucado et al., Lateral Elbow Pain CPG, JOSPT, 2022 · Bisset et al., BMJ, 2006.